

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΜΑΣ



2^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ
ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2025-2026
Τεύχος 2^ο

Το παρόν περιοδικό αποτελεί δημιουργία μαθητών της Γ' Γυμνασίου στα πλαίσια υλοποίησης αντίστοιχου πολιτιστικού προγράμματος.

Συμμετείχαν οι μαθητές:

Γαμβρίλης Λουκάς
Δημητρίου Μάριος
Καρανάσος Δημήτρης
Καρατζάς Γιώργος
Καούρ Τζασνούρ
Καρβούνης Φίλιππος
Κωνσταντινίδη Πολυτίμη
Ντσίμας Φώτης
Παπουτσής Ευθύμης
Ρούτη Έλενα
Ρούτση Μανώλης
Στάμου Κοσμάς
Στάμου Χρυσάφενια
Σφήκα Καλλιόπη
Τρόκας Στέφανος

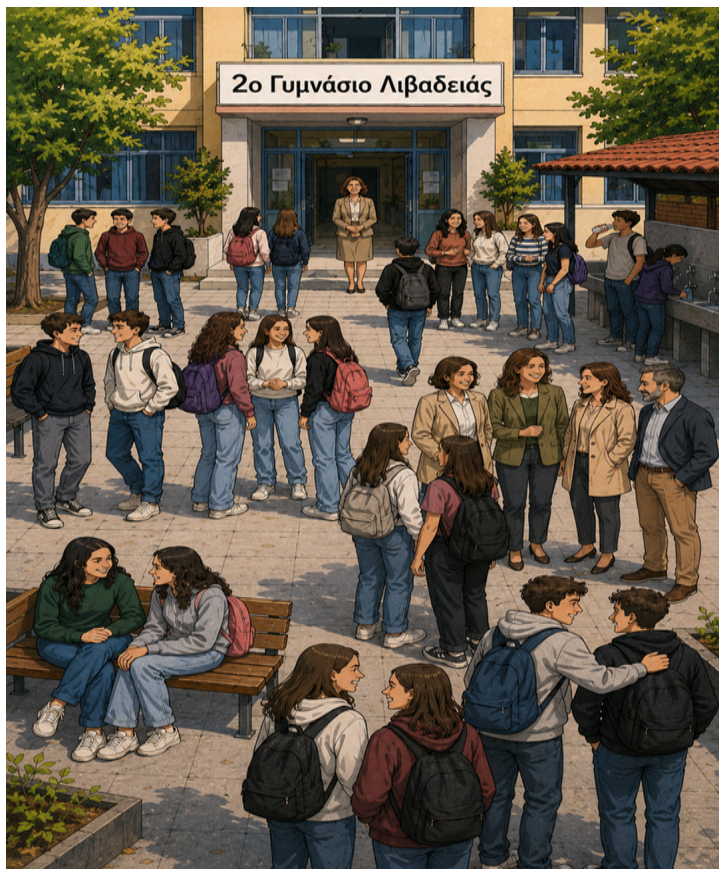
Υπεύθυνες καθηγήτριες :

Κοσσίνη Ζαφειρούλα
Πανουργιά Ιωάννα

Θερμά ευχαριστήρια στη Διευθύντρια και στον Σύλλογο Διδασκόντων του Σχολείου μας για την συνεχή αρωγή τους σε όλα τα στάδια δημιουργίας του περιοδικού μας.

Περιεχόμενα:

- Η κολύμβηση
- Οι 3 πιο hot καλοκαιρινές συνταγές
- Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης
- Θέατρο, χορός και ζωγραφική
- KTM-SMC VS Yamaha
- Ερωτηματολόγιο για χρήση ψηφιακών μέσων
- Αφιέρωμα : Γιάννης Αντετοκούνμπο



Η Κολύμβηση: Ιστορία, Τεχνική και Σημασία στη Σύγχρονη Εποχή

Η κολύμβηση είναι ένα από τα αρχαιότερα αθλήματα του ανθρώπου και αποτελεί σημαντικό κομμάτι της ανθρώπινης ιστορίας. Από τις πρώτες απεικονίσεις σε τοιχογραφίες της αρχαίας Αιγύπτου μέχρι τις αναφορές των αρχαίων Ελλήνων, το νερό υπήρξε πάντα χώρος άσκησης, επιβίωσης και ψυχαγωγίας. Στην αρχαία Ελλάδα, η κολύμβηση θεωρούνταν βασικό στοιχείο της παιδείας και της σωματικής αγωγής, ενώ στη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία οι μεγάλες δημόσιες πισίνες αποτελούσαν κέντρα κοινωνικής ζωής. Με την πάροδο των αιώνων, η κολύμβηση εξελίχθηκε σε οργανωμένο άθλημα, με διεθνείς κανονισμούς, τεχνικές και αγώνες που κορυφώνονται στους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Στη σύγχρονη εποχή, η κολύμβηση έχει αποκτήσει έναν πολυδιάστατο ρόλο. Δεν αποτελεί μόνο άθλημα υψηλού επιπέδου, αλλά και μια δραστηριότητα που συνδυάζει υγεία, ευεξία και κοινωνική αλληλεπίδραση. Η τεχνολογία έχει συμβάλει σημαντικά στην εξέλιξή της, με σύγχρονες πισίνες, εξελιγμένα συστήματα καθαρισμού νερού, ηλεκτρονικά χρονόμετρα και εξειδικευμένο εξοπλισμό που επιτρέπουν στους αθλητές να προπονούνται με μεγαλύτερη ακρίβεια και ασφάλεια. Παράλληλα, η κολύμβηση έχει ενταχθεί σε προγράμματα φυσικής αγωγής, αποκατάστασης και θεραπείας, αποδεικνύοντας την αξία της σε πολλούς τομείς της καθημερινής ζωής.

Είδη Κολύμβησης :

- **Ελεύθερο:** Το πιο γρήγορο και διαδεδομένο στυλ, βασισμένο στη συνεχή εναλλαγή των χεριών και στη σταθερή κίνηση των ποδιών.
- **Πεταλούδα:** Το πιο απαιτητικό τεχνικά στυλ, που χρειάζεται δύναμη στον κορμό και απόλυτο συγχρονισμό χεριών και ποδιών.
- **Πρόσθιο:** Πιο αργό αλλά ιδιαίτερα σταθερό, ιδανικό για αρχάριους και για άτομα που χρειάζονται ήπια άσκηση.
- **Ύπτιο:** Στυλ που βοηθά στη σωστή στάση σώματος και ενδυναμώνει την πλάτη, ενώ επιτρέπει άνετη αναπνοή.



Τα Οφέλη της Κολύμβησης: Σώμα, Νους, Υγεία και Κοινωνία

Η κολύμβηση είναι ένα από τα πιο ολοκληρωμένα αθλήματα, καθώς προσφέρει οφέλη που επηρεάζουν θετικά τόσο το σώμα όσο και την ψυχική υγεία. Η αντίσταση του νερού αναγκάζει τους μύες να εργάζονται

πιο έντονα σε σχέση με την άσκηση στη στεριά, χωρίς όμως να επιβαρύνονται οι αρθρώσεις. Έτσι, η κολύμβηση ενδυναμώνει ολόκληρο το σώμα, βελτιώνει την αντοχή, αυξάνει την ευλυγισία και συμβάλλει στη σωστή στάση του σώματος. Η συνεχής κίνηση μέσα στο νερό ενεργοποιεί χέρια, πόδια, πλάτη, κοιλιακούς και ώμους, δημιουργώντας μια ισορροπημένη μυϊκή ανάπτυξη.

Παράλληλα, η κολύμβηση έχει σημαντικά καρδιοαναπνευστικά οφέλη. Η ρυθμική αναπνοή, η σταθερή κίνηση και η συνεχής προσπάθεια βελτιώνουν τη λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων. Η άσκηση στο νερό βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, στη ρύθμιση του σακχάρου και στη μείωση του κινδύνου καρδιακών παθήσεων. Για αυτόν τον λόγο, πολλοί γιατροί προτείνουν την κολύμβηση ως ιδανική άσκηση για άτομα με υπέρταση, παχυσαρκία ή αναπνευστικά προβλήματα.



Σε ψυχολογικό επίπεδο, η κολύμβηση λειτουργεί ως φυσικό αγχολυτικό. Η αίσθηση του νερού γύρω από το σώμα, ο ρυθμός της αναπνοής και η επαναλαμβανόμενη κίνηση δημιουργούν μια μορφή χαλάρωσης που μειώνει το άγχος και την ένταση. Πολλοί άνθρωποι αναφέρουν ότι μετά την προπόνηση νιώθουν πιο ήρεμοι, πιο συγκεντρωμένοι και με καλύτερη διάθεση. Η κολύμβηση βοηθά επίσης στη βελτίωση του ύπνου και στη ρύθμιση του βιολογικού ρολογιού, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό για όσους αντιμετωπίζουν προβλήματα αϋπνίας ή στρες.

Η κολύμβηση έχει και σημαντικά κοινωνικά οφέλη. Τα κολυμβητήρια αποτελούν χώρους συνάντησης και συνεργασίας, όπου παιδιά και ενήλικες μαθαίνουν να δουλεύουν ομαδικά, να σέβονται κανόνες και να αναπτύσσουν πειθαρχία. Οι αγώνες και οι προπονήσεις ενισχύουν την αυτοπεποίθηση, την υπευθυνότητα και την επιμονή. Για τα παιδιά, η κολύμβηση αποτελεί έναν υγιή τρόπο έκφρασης και εκτόνωσης, ενώ για τους ενήλικες είναι μια ευκαιρία να εντάξουν την άσκηση στην καθημερινότητά τους με τρόπο ευχάριστο και ασφαλή.

Τέλος, η κολύμβηση χρησιμοποιείται ευρέως στην αποκατάσταση τραυματισμών. Το νερό μειώνει το βάρος του σώματος και επιτρέπει την εκτέλεση κινήσεων που στη στεριά θα ήταν δύσκολες ή επώδυνες. Άτομα με προβλήματα μέσης, αυχένα, αρθρίτιδα ή κινητικές δυσκολίες μπορούν να ασκηθούν με ασφάλεια, βελτιώνοντας σταδιακά τη δύναμη και την κινητικότητά τους.

Το Κολυμβητήριο Λιβαδειάς: Ένας Σύγχρονος Χώρος Άθλησης και Κοινωνικής Ζωής

Το Κολυμβητήριο Λιβαδειάς αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους αθλητικούς χώρους της πόλης και έχει συμβάλει καθοριστικά στην ανάπτυξη της τοπικής αθλητικής κοινότητας. Η ύπαρξή του δίνει τη δυνατότητα σε εκατοντάδες κατοίκους, μικρούς και μεγάλους, να γνωρίσουν την κολύμβηση, να αθληθούν

και να εντάξουν την άσκηση στην καθημερινότητά τους. Η εγκατάσταση βρίσκεται σε κεντρικό σημείο της πόλης και λειτουργεί ως σημείο αναφοράς για όσους αγαπούν το νερό και την άθληση.

Το κολυμβητήριο διαθέτει κλειστή θερμαινόμενη πισίνα, η οποία επιτρέπει τη χρήση της καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου, ανεξάρτητα από τις καιρικές συνθήκες. Η ποιότητα του νερού ελέγχεται καθημερινά, ενώ ο χώρος τηρεί όλες τις προδιαγραφές υγιεινής και ασφάλειας. Τα αποδυτήρια είναι οργανωμένα και καθαρά, ενώ ο εξοπλισμός προπόνησης, όπως σανίδες, βατραχοπέδιλα και βοηθητικά υλικά, είναι διαθέσιμος για τους αθλούμενους. Η ύπαρξη κερκίδων επιτρέπει τη διεξαγωγή αγώνων και εκδηλώσεων, δίνοντας την ευκαιρία στο κοινό να παρακολουθεί και να στηρίζει τους αθλητές.



Στο Κολυμβητήριο Λιβαδειάς λειτουργούν προγράμματα για όλες τις ηλικίες και όλα τα επίπεδα. Τα τμήματα εκμάθησης για παιδιά βοηθούν τους μικρούς κολυμβητές να εξοικειωθούν με το νερό και να μάθουν σωστή τεχνική από νωρίς. Τα τμήματα ενηλίκων προσφέρουν τη δυνατότητα σε αρχάριους και προχωρημένους να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση, ενώ τα αγωνιστικά τμήματα προετοιμάζουν αθλητές που συμμετέχουν σε τοπικούς και πανελλήνιους αγώνες. Παράλληλα, λειτουργούν προγράμματα αποκατάστασης και υδρογυμναστικής, τα οποία απευθύνονται σε άτομα που χρειάζονται ήπια και ασφαλή άσκηση.

Ο ρόλος του κολυμβητηρίου στην κοινωνία της Λιβαδειάς είναι ιδιαίτερα σημαντικός. Αποτελεί χώρο όπου οι οικογένειες συναντιούνται, τα παιδιά αναπτύσσουν δεξιότητες και οι ενήλικες βρίσκουν έναν υγιή τρόπο άθλησης. Οι τοπικοί σύλλογοι που δραστηριοποιούνται στο κολυμβητήριο συμβάλλουν στην προβολή της πόλης μέσα από συμμετοχές σε αγώνες και διοργανώσεις, ενισχύοντας την αθλητική ταυτότητα της περιοχής. Για πολλούς κατοίκους, το κολυμβητήριο είναι κάτι περισσότερο από μια αθλητική εγκατάσταση· είναι ένας χώρος που προάγει την υγεία, την ευεξία και την κοινωνική συνοχή.

ΟΙ 3 ΠΙΟ ΗΟΤ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Όταν η θερμοκρασία ανεβαίνει, η ανάγκη για κάτι γλυκό αλλά ταυτόχρονα δροσερό γίνεται επιτακτική. Το καλοκαίρι μάς καλεί να πειραματιστούμε με ελαφριές υφές, φρουτένιες γεύσεις και αρωματικά υλικά που ξυπνούν τις αισθήσεις. Δοκιμάστε τις παρακάτω τρεις πρωτότυπες συνταγές και δώστε μια γλυκιά νότα στις ζεστές σας μέρες.

1. Τάρτα λεμονιού χωρίς ψήσιμο

Υλικά:

- 200 γρ. μπισκότα τύπου digestive
- 100 γρ. λιωμένο βούτυρο

- 1 κουτί ζαχαρούχο γάλα
- Χυμός από 2 λεμόνια
- Ξύσμα λεμονιού



Εκτέλεση:

Θρυμματίζουμε τα μπισκότα και τα ανακατεύουμε με το λιωμένο βούτυρο. Στρώνουμε το μείγμα σε μια φόρμα και το πιέζουμε καλά για να δημιουργηθεί η βάση. Τοποθετούμε στο ψυγείο για 30 λεπτά. Σε ένα μπολ, ανακατεύουμε το ζαχαρούχο γάλα με τον χυμό και το ξύσμα λεμονιού μέχρι να πήξει ελαφρώς. Ρίχνουμε την κρέμα πάνω από τη βάση και αφήνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες πριν το σερβίρισμα.

2. Γρανίτα καρπούζι με λάιμ

Υλικά:

- 500 γρ. καρπούζι χωρίς κουκούτσια
- Χυμός από 1 λάιμ
- 2 κουταλιές ζάχαρη (προαιρετικά)

Χτυπάμε το καρπούζι στο μπλέντερ μέχρι να γίνει χυμός. Προσθέτουμε τον χυμό λάιμ και τη ζάχαρη και ανακατεύουμε. Ρίχνουμε το μείγμα σε ένα ρηχό δοχείο και το τοποθετούμε στην κατάψυξη. Κάθε 30 λεπτά, ξύνουμε το μείγμα με ένα πιρούνι για να δημιουργηθεί η χαρακτηριστική υφή της γρανίτας. Έτοιμο σε περίπου 3 ώρες.

Εκτέλεση:



3. Μους γιαουρτιού με ροδάκινο

Υλικά:

- 400 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 3 ώριμα ροδάκινα
- 3 κουταλιές μέλι
- 1 φακελάκι ζελατίνη



Εκτέλεση:

Μουλιάζουμε τη ζελατίνη σύμφωνα με τις οδηγίες. Πολτοποιούμε τα ροδάκινα και τα ανακατεύουμε με το γιαούρτι και το μέλι. Προσθέτουμε τη ζελατίνη (αφού τη διαλύσουμε) και ανακατεύουμε καλά. Μοιράζουμε σε ποτήρια και αφήνουμε στο ψυγείο για 2-3 ώρες μέχρι να σφίξει η μους.

Αυτά τα γλυκά συνδυάζουν ευκολία, φρεσκάδα και πλούσια γεύση, αποδεικνύοντας πως δεν χρειάζεται κόπος για να δημιουργήσουμε κάτι πραγματικά απολαυστικό. Το μόνο που χρειάζεται είναι καλή διάθεση και λίγη φαντασία.

Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης: Ο Καθρέφτης και ο Οδηγός της Κοινωνίας

Η φωνή που φτάνει παντού

Σε κάθε γωνιά του κόσμου, από το πιο μικρό χωριό μέχρι τις φωτισμένες μεγαλουπόλεις, υπάρχει μια αόρατη δύναμη που ταξιδεύει πιο γρήγορα από τον άνεμο: η πληροφορία. Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, γνωστά ως ΜΜΕ, αποτελούν τα κανάλια μέσα από τα οποία οι άνθρωποι μαθαίνουν τι συμβαίνει γύρω τους. Η τηλεόραση, το ραδιόφωνο, οι εφημερίδες, τα περιοδικά και σήμερα κυρίως το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, έχουν μετατραπεί σε καθημερινούς συνοδοιπόρους της ζωής μας. Από τη στιγμή που ξυπνάμε μέχρι τη στιγμή που κλείνουμε τα μάτια μας, οι ειδήσεις, οι εικόνες και οι απόψεις τους μάς ακολουθούν παντού.

Τα ΜΜΕ δεν μεταφέρουν μόνο πληροφορίες· μεταφέρουν συναισθήματα, ιδέες και τρόπους σκέψης. Ένα γεγονός που συμβαίνει χιλιάδες χιλιόμετρα μακριά μπορεί μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα να εμφανιστεί στις οθόνες μας και να γίνει μέρος της καθημερινότητάς μας. Έτσι, ο κόσμος μοιάζει μικρότερος και πιο συνδεδεμένος από ποτέ. Ωστόσο, αυτή η τεράστια δύναμη γεννά και μεγάλη ευθύνη, διότι όποιος ελέγχει την πληροφορία μπορεί συχνά να επηρεάσει και τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται την πραγματικότητα.



Η δύναμη της ενημέρωσης και της γνώσης

Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης μπορούν να λειτουργήσουν ως πολύτιμο σχολείο για την κοινωνία. Μέσα από αυτά οι πολίτες ενημερώνονται για πολιτικές εξελίξεις, κοινωνικά προβλήματα, επιστημονικές ανακαλύψεις και φυσικές καταστροφές. Χάρη στα ΜΜΕ, ένας άνθρωπος μπορεί να γνωρίζει τι συμβαίνει στον πλανήτη χωρίς να χρειάζεται να εγκαταλείψει το σπίτι του. Η γνώση αυτή τού επιτρέπει να σχηματίζει άποψη, να συμμετέχει πιο ενεργά στη δημοκρατία και να αισθανθεί μέλος μιας παγκόσμιας κοινότητας.

Ιδιαίτερα σε περιόδους κρίσεων, όπως σε πολέμους, πανδημίες ή φυσικές καταστροφές, τα ΜΜΕ αποκτούν ζωτική σημασία. Ενημερώνουν τους πολίτες για μέτρα προστασίας, μεταδίδουν σημαντικές οδηγίες και συχνά ενώνουν τους ανθρώπους γύρω από έναν κοινό σκοπό. Επιπλέον, μέσα από ντοκιμαντέρ, πολιτιστικές εκπομπές και εκπαιδευτικά προγράμματα, μπορούν να καλλιεργήσουν τη σκέψη και να ανοίξουν νέους πνευματικούς ορίζοντες.

Όταν λειτουργούν με υπευθυνότητα και αλήθεια, τα ΜΜΕ γίνονται υπερασπιστές της δημοκρατίας. Ερευνούν, αποκαλύπτουν αδικίες και δίνουν φωνή σε ανθρώπους που διαφορετικά θα έμεναν στο σκοτάδι. Έτσι, συμβάλλουν στη διαμόρφωση μιας κοινωνίας πιο ενημερωμένης και πιο δίκαιης.

Η σκοτεινή πλευρά της επιρροής

Όμως η δύναμη των ΜΜΕ δεν χρησιμοποιείται πάντοτε σωστά. Όπως ένα μαχαίρι μπορεί να κόψει ψωμί αλλά και να πληγώσει, έτσι και η πληροφορία μπορεί να φωτίσει ή να παραπλανήσει. Πολλές φορές τα μέσα προβάλλουν υπερβολές, φόβο ή ψεύτικες ειδήσεις με σκοπό να τραβήξουν περισσότερη προσοχή και να αυξήσουν την τηλεθέαση ή τα κέρδη τους. Έτσι, η αλήθεια αλλοιώνεται και οι πολίτες δυσκολεύονται να ξεχωρίσουν τι είναι πραγματικό και τι όχι.

Ιδιαίτερα οι νέοι άνθρωποι επηρεάζονται έντονα από τις εικόνες και τα πρότυπα που προβάλλονται καθημερινά. Τα κοινωνικά δίκτυα συχνά παρουσιάζουν έναν κόσμο τέλειο και λαμπερό, γεμάτο πλούτο, ομορφιά και επιτυχία. Πίσω όμως από αυτές τις εικόνες κρύβονται πολλές φορές ψεύτικες προσδοκίες και έντονη πίεση. Πολλοί έφηβοι συγκρίνουν τη ζωή τους με όσα βλέπουν στο διαδίκτυο και αισθάνονται ανεπαρκείς ή απογοητευμένοι.

Επιπλέον, όταν μια είδηση επαναλαμβάνεται συνεχώς, μπορεί να επηρεάσει βαθιά τη σκέψη των ανθρώπων. Οι πολίτες αρχίζουν να φοβούνται, να θυμώνουν ή να υιοθετούν απόψεις χωρίς να εξετάζουν όλες τις πλευρές ενός ζητήματος. Με αυτόν τον τρόπο, τα ΜΜΕ αποκτούν τη δύναμη όχι μόνο να ενημερώνουν αλλά και να καθοδηγούν τη δημόσια γνώμη.

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η νέα εποχή

Στη σύγχρονη εποχή, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν αλλάξει ριζικά τον τρόπο επικοινωνίας. Πλέον, κάθε άνθρωπος μπορεί να γίνει πομπός πληροφοριών. Ένα απλό βίντεο ή μια ανάρτηση μπορεί μέσα σε λίγες ώρες να ταξιδέψει σε ολόκληρο τον κόσμο. Αυτή η νέα πραγματικότητα έδωσε φωνή σε εκατομμύρια ανθρώπους, ιδιαίτερα στους νέους, που πλέον εκφράζουν ελεύθερα τις απόψεις και τις ανησυχίες τους.

Ωστόσο, η ταχύτητα με την οποία διαδίδονται οι πληροφορίες συχνά δεν αφήνει χώρο για έλεγχο και σκέψη. Ψεύτικες ειδήσεις, θεωρίες συνωμοσίας και παραπλανητικά βίντεο εξαπλώνονται εύκολα, επηρεάζοντας τη γνώμη χιλιάδων ανθρώπων. Έτσι, η αλήθεια πολλές φορές χάνεται μέσα σε έναν θόρυβο εικόνων και σχολίων.

Παράλληλα, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν μετατρέψει την ανθρώπινη προσοχή σε προϊόν. Οι αλγόριθμοι επιλέγουν τι θα δούμε, ποιες ειδήσεις θα διαβάσουμε και ποια βίντεο θα εμφανιστούν μπροστά μας. Χωρίς να το καταλαβαίνουμε, δημιουργείται ένας αόρατος κόσμος που επηρεάζει τις επιθυμίες, τις

αγορές και ακόμη και τις πολιτικές απόψεις μας. Ο άνθρωπος της ψηφιακής εποχής κινδυνεύει να γίνει περισσότερο θεατής παρά ελεύθερος κριτής της πραγματικότητας.



Η ανάγκη για κριτική σκέψη

Μέσα σε αυτή τη θύελλα πληροφοριών, η κριτική σκέψη αποτελεί το σημαντικότερο όπλο του πολίτη. Δεν αρκεί να ακούμε ή να διαβάζουμε μια είδηση· χρειάζεται να αναρωτιόμαστε ποιος τη δημοσιεύει, γιατί τη δημοσιεύει και αν υπάρχουν αποδείξεις που τη στηρίζουν. Ο σύγχρονος άνθρωπος πρέπει να μάθει να ελέγχει τις πηγές του και να μην παρασύρεται εύκολα από εντυπωσιακούς τίτλους ή συγκινητικές εικόνες.

Η εκπαίδευση παίζει καθοριστικό ρόλο σε αυτή τη διαδικασία. Τα σχολεία οφείλουν να διδάσκουν στους νέους πώς να χρησιμοποιούν σωστά τα μέσα ενημέρωσης και πώς να προστατεύονται από την παραπληροφόρηση. Ένας ενημερωμένος νέος δεν γίνεται εύκολα θύμα χειραγώγησης. Αντίθετα, μπορεί να συμμετέχει ενεργά στην κοινωνία και να υπερασπίζεται την αλήθεια και τη δημοκρατία.

Η υπεύθυνη χρήση των ΜΜΕ απαιτεί επίσης αυτοσυγκράτηση. Η συνεχής έκθεση σε ειδήσεις και εικόνες μπορεί να κουράσει ψυχικά τον άνθρωπο και να γεμίσει την καθημερινότητά του με άγχος και φόβο. Γι' αυτό είναι σημαντικό οι πολίτες να διατηρούν ισορροπία και να θυμούνται πως η πραγματική ζωή βρίσκεται έξω από τις οθόνες.

ΘΕΑΤΡΟ : Η ΤΕΧΝΗ ΠΟΥ ΓΕΦΥΡΩΝΕΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

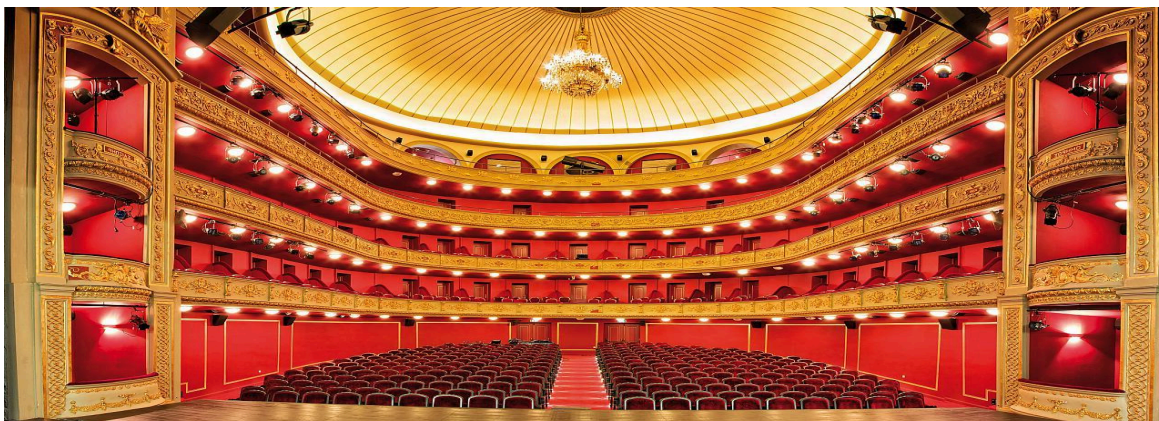


Το θέατρο είναι ένα ταξίδι στις βαθύτερες διαστάσεις της ανθρώπινης έκφρασης και μία από τις πιο αρχαίες μορφές τέχνης που υπήρξε ποτέ. Από την αρχαία Ελλάδα μέχρι και τη σύγχρονη εποχή, το θέατρο παραμένει ένας ζωντανός χώρος έκφρασης, όπου συνυφαίνονται η δημιουργικότητα, η συναισθηματική φόρτιση και η επικοινωνία. Η σχέση του θεάτρου με την επικοινωνία είναι βαθιά και πολυδιάστατη, καθώς το θέατρο δεν είναι απλώς μια τέχνη που παρουσιάζεται μπροστά σε κοινό, αλλά και ένα εργαλείο που γεφυρώνει το χάσμα μεταξύ ανθρώπων, κοινωνικών ομάδων και πολιτισμών.

Το θέατρο είναι η τέχνη που ζωντανεύει ιστορίες και συναισθήματα πάνω στη σκηνή. Είναι η τέχνη που ενώνει ανθρώπους και ιστορίες σε μια μοναδική εμπειρία. Στη σκηνή, οι λέξεις γίνονται ζωή, τα συναισθήματα γίνονται κοινά και οι ιστορίες καθρεφτίζουν την κοινωνία. Κάθε παράσταση, από την αρχαία τραγωδία μέχρι το σύγχρονο δράμα, μαγεύει το κοινό, ξυπνά φαντασία και αφήνει ανεξίτηλο αποτύπωμα στην ψυχή.

Οι άνθρωποι που πηγαίνουν στο θέατρο κερδίζουν μια βαθύτερη κατανόηση του εαυτού τους και του κόσμου, γιατί το θέατρο τους βοηθά να αναπτύξουν τη φαντασία, την ενσυναίσθηση και την κριτική σκέψη. Μέσα από τις ιστορίες και τους χαρακτήρες, ο θεατής μπαίνει στη θέση άλλων ανθρώπων, κατανοεί διαφορετικές οπτικές και επεξεργάζεται συναισθήματα που ίσως δεν είχε εκφράσει. Παράλληλα, το θέατρο λειτουργεί ως τρόπος χαλάρωσης και ψυχαγωγίας, μειώνει το άγχος και ενισχύει την κοινωνικότητα, αφού αποτελεί μια συλλογική εμπειρία που φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά.

Το θέατρο αποτελεί μια μοναδική εμπειρία που βοηθά τους ανθρώπους να εξελιχθούν πνευματικά, συναισθηματικά και κοινωνικά. Μέσα από ζωντανές ιστορίες, έντονα συναισθήματα και ανθρώπινους χαρακτήρες, ο θεατής μαθαίνει να κατανοεί βαθύτερα τον εαυτό του και τους άλλους, καλλιεργώντας ενσυναίσθηση και κριτική σκέψη. Παράλληλα, το θέατρο ανοίγει νέους δρόμους φαντασίας και δημιουργικότητας, ενώ προσφέρει μια ουσιαστική απόδραση από το άγχος της καθημερινότητας. Η συλλογική εμπειρία της παράστασης ενισχύει την κοινωνικότητα και δημιουργεί ένα αίσθημα σύνδεσης ανάμεσα στους ανθρώπους, κάνοντας το θέατρο όχι μόνο μορφή τέχνης, αλλά και μέσο προσωπικής ανάπτυξης και ψυχικής ανάτασης.



Συμπερασματικά, το θέατρο είναι μια τέχνη που επικοινωνεί με το κοινό σε πολλαπλά επίπεδα: μέσω του λόγου, της κίνησης, του συναισθήματος και της κοινωνικής ανάλυσης. Είναι ένα μέσο που γεφυρώνει

πολιτισμικά χάσματα, δημιουργεί ενσυναίσθηση και ενθαρρύνει τη συλλογική συνείδηση. Μέσα από το θέατρο, οι άνθρωποι μοιράζονται τις ιστορίες τους και επικοινωνούν την ανθρώπινη εμπειρία με τρόπο που καμία άλλη μορφή τέχνης δεν μπορεί να προσφέρει.

ΧΟΡΟΣ : Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ



Ο χορός

είναι πολύ περισσότερο από κίνηση είναι μια τέχνη που συνδέει το σώμα, το πνεύμα και τα συναισθήματα σε μια μοναδική μορφή επικοινωνίας. Από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, ο χορός υπήρξε τρόπος έκφρασης τελετουργιών, εορτών και κοινωνικών τελετών, ενώ ταυτόχρονα αποτελεί μέσο ψυχαγωγίας και προσωπικής έκφρασης. Κάθε βήμα, κάθε ρυθμός και κάθε κίνηση αφηγούνται μια ιστορία, συχνά χωρίς λέξεις, αλλά με απόλυτα κατανοητή δύναμη για όσους παρακολουθούν. Αποτελεί έναν τρόπο εκτόνωσης και ελευθερίας, όπου το σώμα "μιλά" όταν τα λόγια δεν αρκούν, δημιουργώντας μια βαθιά σύνδεση ανάμεσα στον καλλιτέχνη και το κοινό.

Η ποικιλία των μορφών χορού είναι τεράστια: από τον παραδοσιακό και λαϊκό χορό που διατηρεί πολιτιστική κληρονομιά, έως τον κλασικό μπαλέτο και τον σύγχρονο χορό που πειραματίζεται με την κίνηση, το χώρο και τη μουσική. Κάθε στυλ χορού φέρει την δική του γλώσσα, την οποία οι χορευτές μελετούν, εκφράζουν και εξελίσσουν συνεχώς, δημιουργώντας εμπειρίες που συγκινούν και εμπνέουν.

Στη σύγχρονη εποχή, ο χορός συνεχίζει να εξελίσσεται, συνδυάζοντας παραδοσιακές μορφές με νέες τεχνολογίες και πειραματικές προσεγγίσεις. Οι παραστάσεις γίνονται ολοένα και πιο διαδραστικές, ενώ η κίνηση λειτουργεί ως μέσο κοινωνικού σχολιασμού, προσωπικής έκφρασης και ψυχολογικής απελευθέρωσης. Ο χορός παραμένει μια τέχνη που ενώνει ανθρώπους, προκαλεί συναισθήματα και αφήνει ανεξίτηλο αποτύπωμα στη μνήμη και την καρδιά του θεατή. Ο χορός συμβάλλει σημαντικά στη σωματική και ψυχική ευεξία, καθώς βοηθά στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, της ισορροπίας και της αυτοπεποίθησης. Παράλληλα, μέσα από ομαδικές δραστηριότητες και σχολές χορού, δημιουργούνται φιλίες και ενισχύεται το αίσθημα του «ανήκειν», κάτι ιδιαίτερα σημαντικό στη σύγχρονη κοινωνία.



Συνολικά, ο χορός δεν είναι απλώς ψυχαγωγία είναι γιορτή της ανθρώπινης έκφρασης, τρόπος επικοινωνίας χωρίς λέξεις και μέσο για να ζήσει κανείς την τέχνη μέσα από το σώμα, την ψυχή και την κοινότητα. Κάθε παράσταση, κάθε βήμα και κάθε στροφή είναι ένα ταξίδι που μαγεύει, αφηγείται και εμπνέει, υπενθυμίζοντας ότι η τέχνη της κίνησης είναι αιώνια και παγκόσμια.



ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ : Η ΤΕΧΝΗ ΠΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΕΙ ΤΗΝ ΨΥΧΗ ΚΑΙ ΞΥΠΝΑ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

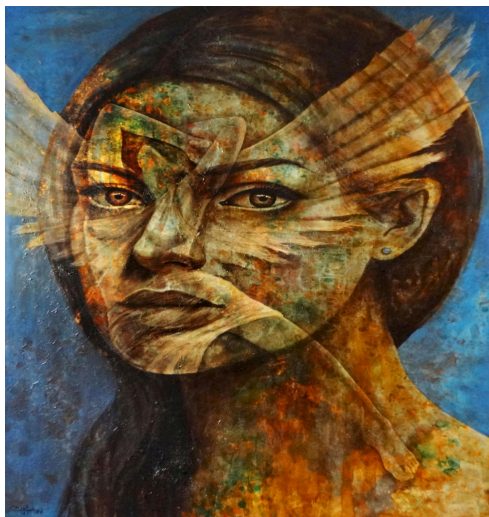
Η ζωγραφική δεν είναι απλώς μια μορφή τέχνης είναι ένας τρόπος έκφρασης που μπορεί να αγγίξει βαθιά την ανθρώπινη ψυχή . Μέσα από τα χρώματα ο άνθρωπος βρίσκει έναν μοναδικό τρόπο να εκφράσει όσα συχνά δεν μπορεί να πει με λόγια. Είναι μια συνεχής διαδικασία μάθησης και ανακάλυψης. Ένα από τα σημαντικότερα πράγματα που προσφέρει η ζωγραφική είναι η ψυχική ηρεμία. Καθώς κάποιος ζωγραφίζει, χαλαρώνει, απομακρύνεται από το άγχος της καθημερινότητας και συγκεντρώνεται στη στιγμή. Είναι σαν ένας μικρός διαλογισμός, όπου το μυαλό ησυχάζει και τα συναισθήματα βρίσκουν διέξοδο. Παράλληλα, η ζωγραφική βοηθά στην κατανόηση και έκφραση των συναισθημάτων. Χαρά, λύπη, θυμός, αγάπη , όλα μπορούν να αποτυπωθούν σε έναν καμβά. Ακόμη και χωρίς εμπειρία, ένα απλό σχέδιο ή ένας συνδυασμός χρωμάτων μπορεί να αποκαλύψει τον εσωτερικό κόσμο του δημιουργού. Έτσι, λειτουργεί σαν ένας καθρέφτης της ψυχής.

Η ζωγραφική δεν προσφέρει μόνο όμορφες εικόνες, αλλά και βαθιά συναισθηματική σύνδεση. Είναι ένας



τρόπος να εκφραστούμε, να ηρεμήσουμε και να κατανοήσουμε καλύτερα τον εαυτό μας και τον κόσμο γύρω μας. Κάθε νέο έργο αποτελεί μια πρόσκληση, μια ευκαιρία να εξερευνήσει κανείς νέα ιδέες, να βελτιώσει τις δεξιότητές του και να επικοινωνήσει με τον κόσμο με έναν τρόπο που μόνο η τέχνη μπορεί να προσφέρει.

Η ζωγραφική δίνει στον άνθρωπο τη δυνατότητα να ξεφύγει από τη ρουτίνα και να περάσει σε έναν κόσμο φαντασίας και ελευθερίας, όπου δεν υπάρχουν περιορισμοί και κανόνες. Μέσα από αυτήν,



το άτομο μπορεί να πειραματιστεί, να δοκιμάσει νέες ιδέες και να εκφράσει την προσωπικότητά του με έναν αυθεντικό τρόπο. Δεν χρειάζονται ιδιαίτερες γνώσεις ή ταλέντο· αυτό που έχει σημασία είναι η διάθεση για δημιουργία. Καθώς κάποιος ζωγραφίζει, ενεργοποιεί τη φαντασία του και ενισχύει την ικανότητά του να βλέπει τα πράγματα από διαφορετικές οπτικές γωνίες, κάτι που βοηθά και στην καθημερινή ζωή και στη λήψη αποφάσεων.

Επιπλέον, η διαδικασία της ζωγραφικής μπορεί να λειτουργήσει σαν ένας τρόπος εκτόνωσης, όπου ο θυμός ή η ένταση μετατρέπονται σε δημιουργική ενέργεια, ενώ παράλληλα μπορεί να ενισχύσει θετικά συναισθήματα όπως η ελπίδα και η ικανοποίηση. Μέσα από τα έργα, αποτυπώνονται στιγμές, αναμνήσεις και όνειρα,

δημιουργώντας μια προσωπική ιστορία που εξελίσσεται με τον χρόνο. Έτσι, η ζωγραφική δεν είναι μόνο μια

μορφή έκφρασης, αλλά και ένα ταξίδι αυτοανακάλυψης που βοηθά τον άνθρωπο να εξελίσσεται και να συνδέεται πιο ουσιαστικά με τον εαυτό του και τον κόσμο γύρω του.

KTM SMC-R 690 vs Yamaha XTX 660

Δύο δημοφιλή supermoto σε σύγκριση

Σχεδιασμός

Η KTM 690 SMC-R ακολουθεί μια σύγχρονη και επιθετική σχεδιαστική φιλοσοφία. Διαθέτει λεπτό πλαίσιο, αιχμηρές γραμμές και χαρακτηριστικούς πορτοκαλί χρωματισμούς που παραπέμπουν άμεσα στον αγωνιστικό χαρακτήρα της εταιρείας. Η εργονομία της είναι προσανατολισμένη στην ευελιξία και στη σπορ οδήγηση.

Από την άλλη πλευρά, η Yamaha XT X 660 έχει πιο κλασική εμφάνιση. Ο σχεδιασμός της είναι λιγότερο επιθετικός αλλά ιδιαίτερα διαχρονικός. Το μεγαλύτερο ρεζερβουάρ και οι πιο «γεμάτες» γραμμές της προσδίδουν έναν χαρακτήρα που συνδυάζει την καθημερινή χρήση με τη σπορ διάθεση.

Η KTM SMC-R 690



Τεχνικά Χαρακτηριστικά

	KTM SMC-R 690	Yamaha XTX 660
Κυβισμός	693 cc	660 cc
Τύπος κινητήρα	Μονοκύλινδρος	Μονοκύλινδρος
Ισχύς	περίπου 74 hp	περίπου 48 hp
Βάρος	περίπου 147 kg (στεγνό)	περίπου 177 kg
Ψύξη	Υγρόψυκτος	Υγρόψυκτος

KTM SMC-R 690

Yamaha XTX 660

Κιβώτιο

6 σχέσεων

5 σχέσεων

Κινητήρας

Η KTM διαθέτει έναν σύγχρονο μονοκύλινδρο κινητήρα υψηλής απόδοσης, με προηγμένα ηλεκτρονικά συστήματα και τεχνολογία που προέρχεται από την αγωνιστική εμπειρία της εταιρείας. Ο κινητήρας της προσφέρει άμεση απόκριση στο γκάζι και έντονη επιτάχυνση.

Η Yamaha χρησιμοποιεί έναν αξιόπιστο και δοκιμασμένο κινητήρα, γνωστό για τη μεγάλη αντοχή του και το χαμηλό κόστος συντήρησης. Παρότι δεν είναι τόσο ισχυρός όσο της KTM, προσφέρει ομαλή λειτουργία και ευχάριστη οδήγηση στην καθημερινότητα.

Η Yamaha XTX 660



Απόδοση

Η KTM SMC-R 690 υπερέχει στις επιδόσεις. Το χαμηλότερο βάρος και η μεγαλύτερη ισχύς της επιτρέπουν ταχύτερες επιταχύνσεις και πιο σπορ συμπεριφορά στις στrofές. Θεωρείται μία από τις κορυφαίες μοτοσυκλέτες supermoto παραγωγής.

Η Yamaha XTX 660, αν και λιγότερο ισχυρή, ξεχωρίζει για την ευκολία χρήσης, την αξιοπιστία και την άνεση στις καθημερινές μετακινήσεις. Αποτελεί εξαιρετική επιλογή για αναβάτες που αναζητούν μια ισορροπημένη μοτοσυκλέτα με χαμηλότερες απαιτήσεις συντήρησης.

Συμπέρασμα

Η KTM SMC-R 690 απευθύνεται κυρίως σε αναβάτες που αναζητούν κορυφαίες επιδόσεις, σπορ χαρακτήρα και σύγχρονη τεχνολογία.

Η Yamaha XTX 660 αποτελεί μια πιο απλή και αξιόπιστη πρόταση, κατάλληλη για καθημερινή χρήση και για όσους προτιμούν μια πιο ήπια αλλά εξίσου διασκεδαστική εμπειρία οδήγησης.

Σημείωση για την ασφαλή οδήγηση

Η οδήγηση μοτοσυκλέτας απαιτεί υπευθυνότητα, κατάλληλη εκπαίδευση και σεβασμό στον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας. Οι μοτοσυκλέτες μεγάλου κυβισμού, όπως οι παραπάνω, επιτρέπεται να οδηγούνται μόνο με το κατάλληλο δίπλωμα και μετά τη συμπλήρωση της νόμιμης ηλικίας. Πάντα να χρησιμοποιείται εγκεκριμένο κράνος και πλήρης προστατευτικός εξοπλισμός, ενώ η ταχύτητα πρέπει να προσαρμόζεται στις συνθήκες του δρόμου. Η ασφάλεια είναι σημαντικότερη από οποιαδήποτε επίδοση.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΜΕΣΩΝ

Στα πλαίσια της δημιουργίας του μαθητικού μας περιοδικού, θελήσαμε να διερευνήσουμε μια από τις πιο σύγχρονες και πολυσυζητημένες πτυχές της καθημερινότητάς μας: τη σχέση μας με τα ψηφιακά μέσα. Κινητά, τάμπλετ, λάπτοπ, ηλεκτρονικά παιχνίδια και social media αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας, ωστόσο συχνά αναρωτιόμαστε κατά πόσο μας επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά. Με στόχο να καταγράψουμε τις πραγματικές συνήθειες και απόψεις των μαθητών του σχολείου μας, μοιράσαμε ένα ανώνυμο ερωτηματολόγιο σε όλες και όλους. Οι ερωτήσεις κλήθηκαν να καλύψουν ένα ευρύ φάσμα θεμάτων: από τον χρόνο που αφιερώνουμε μπροστά σε οθόνες, τη χρήση των social media και την επίδρασή τους στην επικοινωνία μας, μέχρι το διάβασμα, την πιθανή απόσπαση προσοχής, αλλά και τις ανασφάλειες που μπορεί να προκύπτουν.

Το ερωτηματολόγιο

1. Έχετε κινητό; 1. ναι 2. όχι 2. Πόσες ώρες χρησιμοποιείτε το κινητό/λάπτοπ/υπολογιστή κτλ κάθε μέρα; 1. 0 ώρες 2. <1 ώρα 3. 1 ώρα 4. 2 ώρες 5. 3 ώρες 6. παραπάνω από 3 ώρες 3. Εάν έχετε κινητό για τι το χρησιμοποιείτε; 1. social media 2. διάβασμα 3. social media και διάβασμα 4. κάτι άλλο 4. Πόσες ώρες την ημέρα διαβάζετε; 1. 0 ώρες 2. 1 ώρα 3. 2 ώρες 4. 3 ώρες 5. παραπάνω από 3 ώρες	5. Σας αποσπά την προσοχή η τηλεόραση/κινητό/ηλεκτρονικά παιχνίδια κτλ από το διάβασμα; 1. ναι 2. όχι 6. Πιστεύετε πως έχουν επηρεάσει τα social media τους ανθρώπους(πχ για κάποια αντίληψή τους, στις ανθρώπινες σχέσεις τους); 1. ναι 2. όχι 7. Πιστεύετε πως τα social media σας έχουν κάνει πιο επικοινωνιακούς; 1. ναι 2. όχι 8. Εάν έχετε κάποια απορία ποιον ρωτάτε; 1. κάποιο ΑΙ 2. τους γονείς μου 3. τους φίλους μου 4. φάνχω σε κάποια μηχανή αναζήτησης 5. άλλο 9. Πιστεύετε τα social media σας έχουν δημιουργήσει κάποια φοβία/ανασφάλεια; 1. ναι 2. όχι
--	---

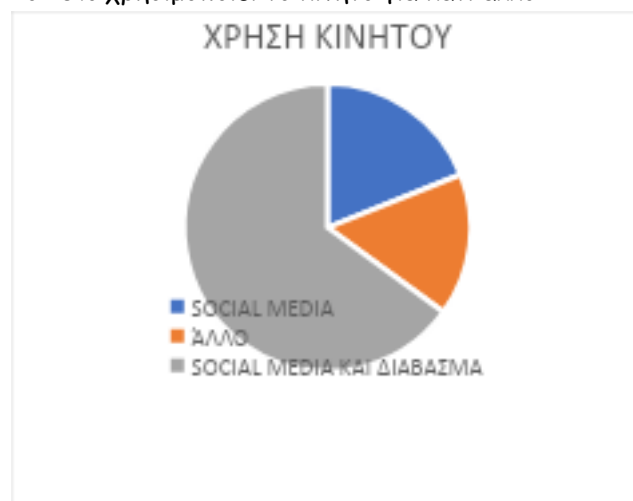
Η ανωνυμία του ερωτηματολογίου εξασφάλισε την ειλικρίνεια των απαντήσεων, δίνοντάς μας μια αντιπροσωπευτική εικόνα της ψηφιακής πραγματικότητας του σχολείου μας. Στην επόμενη σελίδα, παρουσιάζουμε τα αποτελέσματα και τα συμπεράσματα αυτής της έρευνας, προσκαλώντας όλους να προβληματιστούν μαζί μας.

Σύμφωνα με τις απαντήσεις των μαθητών :

95% των μαθητών του Γυμνασίου έχει κινητό, ενώ μόνο το 5% δεν έχει προσωπικό κινητό.



Το 65% συνδυάζει διάβασμα και social media
Το 16% χρησιμοποιεί το κινητό για κάτι άλλο



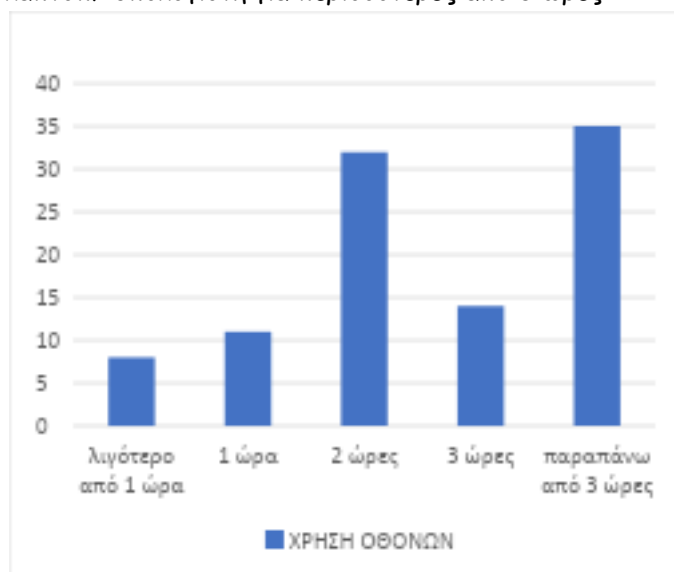
Το 8% των μαθητών χρησιμοποιεί το κινητό/ λάπτοπ/ υπολογιστή λιγότερο από 1 ώρα κάθε μέρα.

Το 10% των μαθητών χρησιμοποιεί το κινητό/ λάπτοπ/ υπολογιστή για 1 ώρα

Το 32% των μαθητών χρησιμοποιεί το κινητό/ λάπτοπ/ υπολογιστή για 2 ώρες

Το 14% των μαθητών χρησιμοποιεί το κινητό/ λάπτοπ/ υπολογιστή για 3 ώρες

Το 35% των μαθητών χρησιμοποιεί το κινητό/ λάπτοπ/ υπολογιστή για περισσότερες από 3 ώρες



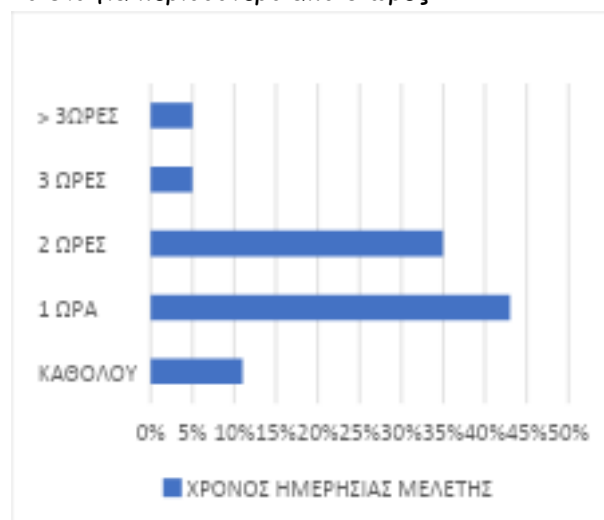
Το 11% των μαθητών δεν αφιερώνει καθόλου χρόνο στο διάβασμα στο σπίτι

Το 43% μελετά για 1 ώρα

Το 35% μελετά για 2 ώρες

Το 5% για 3 ώρες

Το 5% για περισσότερο από 3 ώρες



Το 57% των μαθητών πιστεύουν ότι οι οθόνες τους αποσπούν από το διάβασμα ενώ το 43% όχι.

Το 19% των μαθητών χρησιμοποιεί το κινητό τους για να δει τα social media

ΣΕ ΑΠΟΣΠΟΥΝ ΟΙ ΟΘΟΝΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΒΑΣΜΑ

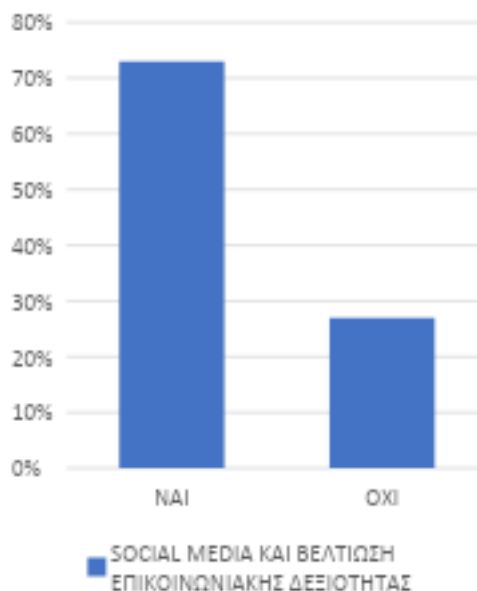


Το 92% των μαθητών πιστεύει πως τα social media έχουν επηρεάσει τον άνθρωπο

ΕΠΙΡΡΟΗ SOCIAL MEDIA ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ

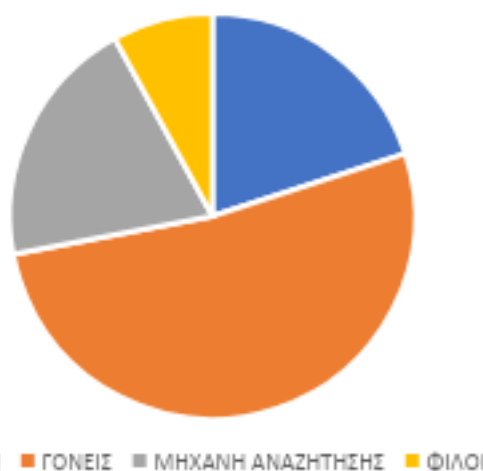


Το 73% των μαθητών υποστηρίζει ότι τα social media τους έχουν κάνει πιο επικοινωνιακούς.

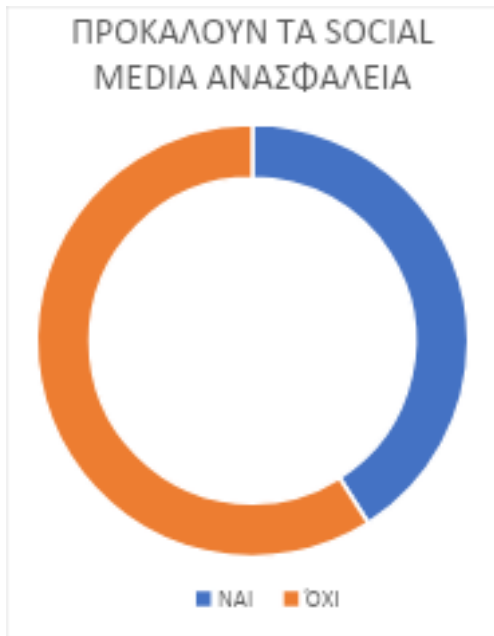


Όταν έχει μια απορία το 52% των μαθητών ρωτάει τους γονείς του, το 20% ρωτάει ένα εργαλείο ΑΙ, άλλο ένα 20% χρησιμοποιεί διαδικτυακές μηχανές αναζήτησης, και το 8% ρωτάει τους φίλους του.

ΠΩΣ ΕΠΙΛΥΩ ΑΠΟΡΙΕΣ



Τέλος, το 41% των μαθητών νιώθει ότι τα social media τους έχουν δημιουργήσει κάποια ανασφάλεια ή φοβία.



Ο Γιάννης Αντετοκούνμπο:

Από τα στενά της Αθήνας στην κορυφή του κόσμου



Ο Γιάννης Αντετοκούνμπο είναι ένας από τους πιο εντυπωσιακούς και επιδραστικούς αθλητές της σύγχρονης εποχής. Η ιστορία του δεν είναι απλώς μια αθλητική επιτυχία, αλλά ένα παράδειγμα επιμονής, δύναμης ψυχής και πίστης στο όνειρο. Από μια δύσκολη παιδική ηλικία στην Ελλάδα μέχρι την κορυφή του παγκόσμιου μπάσκετ στο NBA, η πορεία του αποτελεί έμπνευση για εκατομμύρια ανθρώπους.

Παιδικά χρόνια και δύσκολες συνθήκες

Ο Γιάννης Αντετοκούνμπο γεννήθηκε στις 6 Δεκεμβρίου 1994 στην Αθήνα. Οι γονείς του ήταν μετανάστες από τη Νιγηρία και ζούσαν σε πολύ δύσκολες οικονομικές συνθήκες. Η οικογένεια Αντετοκούνμπο αντιμετώπιζε καθημερινά προβλήματα επιβίωσης, καθώς δεν υπήρχε σταθερό εισόδημα και συχνά υπήρχε ανασφάλεια για τα βασικά αγαθά. Ο Γιάννης μεγάλωσε μαζί με τα αδέρφια του σε μια μικρή γειτονιά, όπου όλοι προσπαθούσαν να βοηθήσουν την οικογένεια. Σε μικρή ηλικία, μαζί με τα αδέρφια του, πουλούσε αντικείμενα στους δρόμους για να συνεισφέρει οικονομικά. Αυτές οι εμπειρίες τον έκαναν να ωριμάσει γρήγορα και να καταλάβει τι σημαίνει προσπάθεια και θυσία. Παρά τις δυσκολίες, υπήρχε πάντα μέσα του ένα όνειρο: να γίνει αθλητής και να αλλάξει τη ζωή του. Το μπάσκετ έγινε το "καταφύγιό" του, ένας χώρος όπου μπορούσε να ξεφύγει από τα προβλήματα και να εκφραστεί.

Τα πρώτα βήματα στο μπάσκετ

Ο Γιάννης ξεκίνησε να παίζει μπάσκετ σε μικρές ομάδες στην Ελλάδα, κυρίως στον Φιλαθλητικό. Στην αρχή δεν ήταν πολύ γνωστός, όμως γρήγορα ξεχώρισε για τα σωματικά του προσόντα: το ύψος, την ταχύτητα και την απίστευτη αθλητικότητα. Οι προπονητές του έβλεπαν ότι είχε κάτι ξεχωριστό, αλλά χρειαζόταν πολλή δουλειά για να εξελιχθεί. Ο ίδιος ήταν πάντα πρόθυμος να μαθαίνει και να βελτιώνεται. Δεν είχε τις ίδιες ευκαιρίες με άλλους παίκτες, αλλά αυτό δεν τον σταμάτησε. Καθώς περνούσε ο χρόνος, όλο και περισσότεροι άνθρωποι άρχισαν να μιλούν για το ταλέντο του. Σκάουτερ από το εξωτερικό

παρακολουθούσαν την πορεία του και σύντομα έγινε ξεκάθαρο ότι είχε δυνατότητες για το υψηλότερο επίπεδο.

Η μετάβαση στο NBA και η άνοδος

Το 2013, η ζωή του άλλαξε για πάντα όταν επιλέχθηκε στο NBA Draft από τους Milwaukee Bucks. Ήταν ένα τεράστιο βήμα για έναν νεαρό παίκτη από την Ελλάδα που μέχρι τότε δεν είχε εμπειρία στο κορυφαίο επίπεδο.

Στην αρχή, ο Γιάννης δεν ήταν έτοιμος σωματικά ή τεχνικά για το NBA. Όμως είχε κάτι πολύ πιο σημαντικό: απίστευτη εργατικότητα. Κάθε χρόνο δούλευε σκληρά, βελτίωνε το σώμα του, μάθαινε το παιχνίδι και γινόταν όλο και καλύτερος. Σταδιακά εξελίχθηκε σε έναν από τους πιο κυρίαρχους παίκτες του πρωταθλήματος. Η ικανότητά του να τρέχει στο γήπεδο, να καρφώνει, να αμύνεται σε πολλές θέσεις και να ηγείται της ομάδας του τον έκανε μοναδικό. Το αποκορύφωμα της καριέρας του μέχρι σήμερα ήρθε το 2021, όταν οδήγησε τους Milwaukee Bucks στην κατάκτηση του πρωταθλήματος NBA. Στον 6ο τελικό σημείωσε 50 πόντους και πραγματοποίησε μία από τις πιο ιστορικές εμφανίσεις όλων των εποχών, κερδίζοντας το βραβείο Finals MVP.



Επιτυχίες και ατομικές διακρίσεις

Ο Γιάννης δεν είναι μόνο πρωταθλητής, αλλά και ένας από τους πιο βραβευμένους παίκτες της γενιάς του. Έχει κερδίσει δύο φορές το βραβείο του MVP της κανονικής περιόδου στο NBA, κάτι που απονέμεται στον καλύτερο παίκτη της λίγκας. Επιπλέον, έχει αναδειχθεί πολλές φορές All-Star και θεωρείται σταθερά

ένας από τους κορυφαίους παίκτες στον κόσμο. Η παρουσία του στο γήπεδο αλλάζει τη δυναμική κάθε αγώνα, καθώς μπορεί να επηρεάσει το παιχνίδι σε πολλούς τομείς. Η καριέρα του συνεχίζει να εξελίσσεται και πολλοί πιστεύουν ότι έχει ακόμη περισσότερα να πετύχει στο μέλλον.

Οικογένεια και προσωπική ζωή

Ένα από τα πιο σημαντικά στοιχεία στη ζωή του Γιάννη είναι η οικογένειά του. Ο ίδιος έχει μιλήσει πολλές φορές για το πόσο σημαντικοί ήταν οι γονείς και τα αδέρφια του στην πορεία του. Η οικογένεια Αντετοκούνμπο πέρασε πολλές δυσκολίες μαζί, κάτι που δημιούργησε έναν πολύ ισχυρό δεσμό ανάμεσά τους. Ο Γιάννης δεν ξεχνά ποτέ τις θυσίες που έγιναν για να φτάσει εκεί που είναι σήμερα. Ακόμη πιο εντυπωσιακό είναι ότι και τα αδέρφια του έχουν ασχοληθεί με το μπάσκετ επαγγελματικά, δείχνοντας πόσο βαθιά είναι η αγάπη της οικογένειας για το άθλημα και πόσο δυνατή είναι η επιρροή του Γιάννη.

Χαρακτήρας και αξίες

Παρά τη μεγάλη του επιτυχία και τη φήμη που έχει αποκτήσει παγκοσμίως, ο Γιάννης παραμένει ταπεινός και προσιτός. Δεν ξεχνά ποτέ από πού ξεκίνησε και πάντα δείχνει σεβασμό προς αντιπάλους, συμπαίκτες και φιλάθλους. Συχνά μιλά για την αξία της σκληρής δουλειάς, της υπομονής και της πίστης στον εαυτό. Πιστεύει ότι τίποτα δεν έρχεται εύκολα και ότι η επιτυχία χτίζεται μέρα με τη μέρα. Η στάση ζωής του τον έχει κάνει πρότυπο για νέους σε όλο τον κόσμο, όχι μόνο για το ταλέντο του στο μπάσκετ αλλά και για τον χαρακτήρα του.

